

Patinagem e Raquetes — Ficha

9.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Rever e consolidar técnicas de patinagem e raquetes; arbitrar com correção do 3.º ciclo.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No 9.º ano, dedica-se à revisão e consolidação. → ____

b) O badminton usa uma pluma. → ____

c) A patinagem inclui deslocamentos e paragens. → ____

d) O smash é uma técnica defensiva. → ____

e) A iniciativa é importante nos jogos de raquetes. → ____

2. Completa

a) Os 3 jogos de raquetes são ____, ____ e ____.

b) As técnicas de patinagem incluem ____, ____ e ____.

c) As técnicas de raquetes incluem ____, ____ e ____.

3. Revisão de técnicas

a) Descreve os deslocamentos da patinagem revisados.

b) Descreve o serviço no badminton revisado.

c) Qual é a importância da iniciativa nestes desportos?

4. Revisão de regras

a) Quais são as infrações comuns na patinagem?

b) Quais são as infrações comuns no badminton?

c) Como se promove a fair-play nestes desportos?

5. Responde por escrito

a) Analisa a importância da revisão no 9.º ano.

b) Relaciona a patinagem com o equilíbrio e a raquete com a coordenação.

Soluções

1. a) T b) T c) T d) F (é ofensiva) e) T
2. a) badminton, ténis, ténis de mesa b) deslocamentos, paragens, equilíbrio c) serviço, forehand, smash
3. a) Deslocamentos: frente, trás, lateral. Paragens: T, pé, lado. b) Serviço: impulsão da pluma por baixo da cintura. c) Iniciativa: controlar ponto, obrigar adversário a defender.
4. a) Correr na borda, não usar proteção. b) Tocar na rede, bater duas vezes, sair da área. c) Fair-play: respeito, cumprimento de regras, cooperação.
5. a) 9.º ano: revisão — consolidar o aprendido ao longo do 3.º ciclo. b) Patinagem: equilíbrio, coordenação. Raquete: coordenação, iniciativa.